

与**弗洛伊德**并驾齐驱的心理学大师巅峰之作
人类个体心理学的卓越作品
1932年首次出版，畅销全球80余年

自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
谢 耳◎译



WHAT LIFE
SHOULD MEAN TO YOU

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



WHAT LIFE
SHOULD MEAN TO YOU

自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
谢 耳◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 谢耳译. — 北京: 新世界出版社, 2016.6 (2016.11重印)
ISBN 978-7-5104-5810-1

I. ①自… II. ①阿… ②谢… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第118823号

自卑与超越

作者: [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

译者: 谢耳

责任编辑: 丁鼎 周帆

责任校对: 宣慧

责任印制: 李一鸣 高金

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印刷: 北京嘉业印刷厂

经销: 新华书店

开本: 880mm × 1230mm 1/32

字数: 180千字 印张: 9

版次: 2016年6月第1版 2016年11月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-5810-1

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

第一章

生活的意义

- 004 生活的三大问题
- 007 社会感
- 011 童年的启蒙经历
- 017 最初的记忆和梦
- 020 合作的重要性

第二章

心灵与肉体

- 024 心灵与肉体的相互关系
- 027 情感的作用
- 039 心理特征与生理特性

第三章

自卑感与优越感

- 046 自卑情结
- 053 追求优越感

第四章

早期记忆

- 066 个性塑造
- 069 早期记忆与生活方式
- 070 早期记忆研究

第五章

梦

- 088 梦的解析
- 090 弗洛伊德对梦的观点
- 093 个体心理学对梦的研究方法
- 103 案例分析

第六章

家庭的影响

- 114 母亲的作用
- 122 父亲的作用
- 130 偏爱孩子还是平等对待
- 134 家庭格局

第七章

学校的影响

- 148 教育的变革
- 149 教师的职责
- 155 课堂里的合作与竞争
- 157 评价孩子的发展
- 159 先天因素与后天培养
- 162 个性发展
- 166 对于教育工作的观察
- 169 顾问委员会的工作

第八章

青春期

- 174 什么是青春期
- 176 成人的挑战
- 178 常见青春期问题
- 183 青春期的性心理
- 187 期待青春期

第九章

犯罪及其预防

- 190 理解犯罪心理
- 201 罪犯类型
- 209 合作的重要性
- 213 早期生活对合作的影响
- 217 罪犯问题的解决方法

第十章

职业问题

- 228 平衡生活的三大任务
- 231 早期教育
- 235 发现孩子的兴趣
- 238 影响职业选择的几个因素
- 239 解决方法

第十一章


个人与社会

- 242 努力增进合作
- 245 社会兴趣缺乏和相处障碍
- 251 社会兴趣和社会平等

第十二章

爱情和婚姻

- 256 爱情和婚姻是平等的协作关系
- 260 婚前准备
- 271 经营成功的婚姻
- 277 婚姻与男女平等



第一章
生活的意义

人类生活在“意义”的领域中。我们并非纯粹地体验环境，而是感受环境对人的意义。即使是环境中最单纯的事物，人类也是以自己的目的来加以衡量的，例如“木头”是指“与人类相关的木材”，“石头”意味着“作为人类生活要素之一的石头”。如果一个人试图回避生活的意义，而仅关注周围的环境，那将非常不幸。他会孤立自己，他的行为对于自己或其他任何人都会毫无益处。没有哪个人能脱离意义而存在。我们总是通过赋予现实意义来体验世事，所感受到的其实并非事情本身，而是它们经过诠释后的意义。因此，我们可以顺理成章地下结论：这些意义或多或少是不完整的，甚至是不完全正确的。意义的领域即充满谬误的领域。

如果我们问一个人“生活的意义是什么”，他也许无法回答。大多数人都都不会费心去思考这个问题或是试图寻找答案。的确，这个问题的由来和人类的历史一样久远，但是在我们的时代，还是有年轻人或者老年人会问：“活着是为了什么？生活的意义是什么？”然而可以说，他们仅仅是在遭受挫折后才会考虑这些问题。假如一切都一帆风顺，没有经历严峻的考验，就不会有人提及这些问题。但是，每个人在行动中都会不可避免地遇到并要回答这些问题。如果我们抛开一个人的语言，只观察其举止，就会发现，他有自己的

“生活的意义”，他的观点、态度、语言、举止、抱负、习惯和个性特征都与这个意义相符。他的行为举止仿佛都是由某种人生观所指引的。他的所有行为都隐含着对世界和自身的看法。他认定：“我是这样的，世界是那样的。”这是他赋予自己和生活的意义。

不同的人对生活意义的解读各不相同。如我们所说，每种意义可能都有些不完满之处。没有人能掌握生活的绝对意义，可以说，任何可用的意义都不是完全正确的。所有的定义都介于两个极端之间。然而，在这个范围内，有些意义更有效，有些则次之；有些错误较小，有些则较大。我们发现，对生活意义的有益阐述有共通之处，而那些不尽如人意的解读则总是难掩其伪。我们可以从中得到一个科学的“生活的意义”，用它作为衡量正确意义的标尺，帮助我们解释与人相关的现实社会。我们必须牢记，“正确”是针对人类而言、针对人类的目的和意图而言。除此以外，别无真理；即使存在其他真理，也与人类无关。因为我们根本无从了解掌握这些绝对真理，所以它们对人类而言必然也没有了意义。

生活的三大问题

每个人的生活都受限于三个因素，人们必须充分考虑到这三点。因为这三个限制因素构成了人生和现实的内容，并且经常困扰人们，还迫使人们做出应答和处理。人们的最终答案，会显示出每个人对于生活意义的解读。

第一个限制因素：我们生活在地球这个贫瘠星球的表面上，无处可逃。我们利用地球的种种资源也包括种种限制来谋求发展。我们必须同时发展身体和心灵，以延续生命，确保人类的永续生存。这是每个人都需要考虑的问题，无一例外。不管我们做什么，我们的行为都是对人类生活状态的回答：它显示了我们认为哪些行为是必要的、合适的、可能的和可取的。我们是人类的成员，人类居住在这个地球上，每个答案都必须考虑到这个事实。

如果考虑到人体的脆弱和环境的不安全，为了自身利益及整个人类的福祉，我们必须全力探索更有远见而且前后一致的答案。这正如做数学难题，不能靠运气或猜测，而应靠坚持不懈的努力寻找所有可用的方法，最终找到答案。我们可能找不到一个放之四海皆准的绝对完美的回答，但是，我们可以尽全部的努力去寻得一个近似完美的答案。我们必须不断努力，寻找更好的答案，而这个答案还必须考虑到“我们生活在地球上”这一前提，我们的生存质量与地球

息息相关。

第二个限制因素：我们并非人类的唯一成员。我们身边生活着其他人，并与我们息息相关。人类个体的弱点和局限性使人无法单枪匹马地完成自己的目标。如果有人独自生活，试图只依靠自己的能力去解决所有问题，他就无法生存下去。他既无法维持自己的生命，也无法延续人类的生命。人总是与其他人依附而生，这种关系无法割裂，因为每个人都有自己的弱点、不足和局限。一个人对自己或人类福祉做出的最重要努力，就是与他人建立联系。因此，关于生命所有问题的每一个答案都需要考虑到这个问题：我们是群居动物，如果孤立无援，就会灭亡。如果要生存下去，即使是我们的情感，都必须与这些最重要的问题和目标协调一致，那就是与我们共同居住在地球上的同胞合作，维持我们个体的生命和人类的生存。

第三个长期以来阻碍人类生存和发展的限制因素：人类由两性构成。个人和人类的延续必须考虑到这一事实。爱情和婚姻就属于这个限制。所有人，不论男女，都无法回避这个问题。个人面对这个问题时的所作所为，就是他对这个问题的回答。人类做了许多不同的尝试，以试图解决这一问题，他们的行为总是反映出他们相信可以寻找到解决这个问题的最佳方法。

这三个限制因素提出了三个问题：第一，如何在自然环境的局限下找到一种合适的职业，以维持生存；第二，如何在同

类中找到一个位置，以相互合作并分享合作的成果；第三，人类有两种性别，人类的延续依赖于两性关系，如何自我调整，以适应这一事实。事实上，这三个问题就是人类不得不面对的职业、社会和性。

个体心理学研究发现，生活中的所有问题都可以归为三类：职业、社会和性。每个人在应对这三个问题时，都会反映出对生命的意义的解读，无一例外。例如，假设某人爱情生活不完整，工作不努力，没有朋友，还有社交障碍。从他生活里遭遇的限制和约束，我们可以推断，他认为活着是一件困难而危险的事，机遇少而挫折多。他活动范围的狭窄，可以用他的解释来加以了解：“生活意味着保护自己不受伤害，要把自己困住，不和别人接触。”

相反，假如某人爱情生活美满融洽，工作颇有成就，交友广泛。由此，我们可以看出，他会把活着看成是一项富有创造性的充满着机遇的任务，没有克服不了的困难。在面对生活的各种问题时，他无处不在的勇气可以说明：“生活的意义在于对同伴保持兴趣，成为团体的一员，为人类幸福做出应有的贡献。”

社会感

在此，我们可以发现所有错误的“生命意义”的共同特征和所有正确的“生命意义”的共同特征。精神病患者、罪犯、酒鬼、问题儿童、自杀者、堕落者和娼妓等所有失败者之所以失败，是因为他们缺乏同情心和社会兴趣。他们在处理职业、友谊和爱情问题时，缺乏合作解决问题的信心。他们对生命意义的定义极其自私：认为每个人努力实现自己的目标只能使自己受益，而不会惠及他人。这种人成功的目标仅是谋求个人优越感，而他们的成功也只对自己有意义。谋杀者承认手持毒药时感到自己很强大，但很明显，只有他认为自己很重要；对于其他人而言，手持毒药并不能抬高一个人的身价。

仅属于个人的意义事实上没有任何意义。意义需要在沟通中体现出来：如果一个词语仅对一个人有意义，那么它就没有任何意义。我们的意图和行为也是一样：它们唯一的意义在于其对他人的意义。每个人都在努力地想变得更重要，但是如果没有认识到他们的整体价值在于对他人的贡献，他们就会踏上错误的道路。

有一则关于某小宗教团体领袖的故事。有一天，她召集所有信徒，告诉他们下周三是世界末日。信徒们惊恐万分，变卖财产，抛弃红尘俗事，惴惴不安地等待预言中灾难的到

来。但是，周三波澜不惊地过去了。到了周四，他们聚集起来要她解释：“瞧瞧你给我们带来多大麻烦。我们抛弃了所有财产，告诉遇到的每一个人，世界末日将会在周三降临。受到嘲笑时，我们也不灰心，而是一遍遍地重复说消息来源绝对可靠。周三过去了，世界却还安然存在。”这位女“先知”回答道：“我的周三并非你们的周三。”显然，她是以个人理解的不同意义来为自己辩护。不过这种个人意义实在是经不起考验。

所有正确的“生命意义”的标志都具有普遍性，可以为所有人共有并接受。一个生活问题的有效解决方法对其他人也同样适用，因为从中我们能看出如何用成功的办法来应付共同的问题。即使是天才，也只能用做出重大的杰出贡献来定义：只有世人普遍认为某人对他人做出了重大贡献，才能被称为“天才”。因此，生活的意义总是在于“为集体作贡献”。在此，我们指的并不是其声称的动机，而是他的真正成就。能成功应对生活问题的人，其行为举止仿佛揭示出他完全自发意识到：生活的意义在于帮助他人以及与他人合作。他的所有行为都以同胞的利益为先；遇到困难时，他的解决方法也不会损害到别人的利益。

对许多人而言，这也许是一个新观点。他们可能会怀疑，人生的意义是否真的在于奉献、帮助他人和相互合作。他们可能会问：“那么个人怎么办？如果总是考虑他人的利益，为了别人的利益做出牺牲，那不会损害自己的利益吗？为了得到更